



春野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。

ほのかな苦みや香りゆたかな春野菜を積極的に摂取して冬の間溜まった老廃物をデトックスしましょう。

～ 菜の花 ～

菜の花に豊富に含まれるビタミンCは、水溶性ですので、茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようにしてください。油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロテンの吸収率を高めることができます。和え物、煮浸し、吸い物、炒め物など、ちょっとほろ苦い春の味は様々な調理法で楽しめます。

菜の花とアサリの中華風スープ

< 材 料 2人分 >

菜の花	60g
アサリ(殻つき)	150g
しょうがの薄切り	1枚
ねぎ	3cm
水	2カップ
酒	小さじ2
A 鶏がらだし	小さじ1/4
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2

< 作り方 >

- ① アサリは殻をよく洗う。菜の花はさっとゆでて水にとり、水けを絞って1～2cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。ねぎはせん切りにし、水にさらす。
- ② なべに水、酒、①のアサリを入れてふたをし、強火にかける。アサリの殻が開いたら、①のしょうがとAを入れて調味し、①の菜の花、ごま油を加えてさっと煮る。
- ③ 器に盛り、①のねぎを水けをきって散らす。

菜の花のツナとコーンのサラダ

< 材 料 4人分 >

菜の花	150g
コーン	大さじ4
ツナ缶	小1缶
しょうゆ	大さじ1
レモン汁	1/2個

< 作り方 >

- ① 菜の花はさっと茹でて水にとり、水けを絞って半分切る。コーンもさっと茹でておく。
- ② ツナは油をきっておく。
- ③ ボールに調味料と①と②を入れて和える。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
菜の花のスープ	49kcal	5.8g	1.3g	80mg	1.2g	2.1g
菜の花のサラダ	81kcal	6.0g	4.6g	62mg	1.9g	0.8g